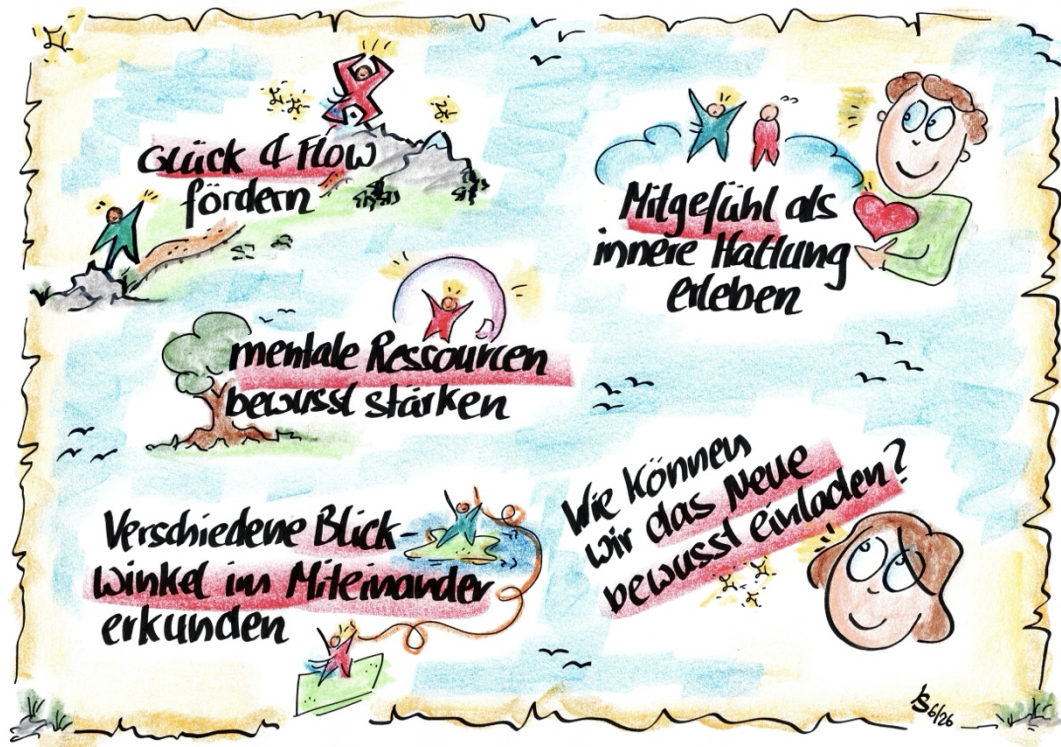




# Hamburger Methodenwerkstatt Psychologie 2026

Freitag, 20. November 2026

von 9:00 bis 17:00 Uhr in Hamburg-Eimsbüttel



## Praxisnahe Workshops für mentale Stärke und Achtsamkeit im beruflichen Alltag

### Veranstaltungsort und Anreise

„Haus der Kirche“  
Max-Zelck-Straße 1  
22459 Hamburg

Parkplätze sind in geringer Anzahl vorhanden. Wir empfehlen die Anreise mit öffentlichen Verkehrsmitteln: **U2 Niendorf Markt**, dann ca. 10 Min. Fußweg.



Die „Methodenwerkstatt“ ist eine Tagung für Coaches, Trainer\*innen, Therapeut\*innen und alle Menschen, die in psychologischen Bereichen mit anderen Menschen arbeiten.

Mit hohem praktischen Workshopanteil sowie Netzwerkmöglichkeiten und Infotischen, die neugierig machen.

Wir freuen uns auf Dich!



## Dein Weg durch den Tag ...

Wir möchten gemeinsam im Plenum im lebendigen Kontakt starten und alle Referent\*innen mit Programm kurz vorstellen. In zwei Workshoprunden tauchst Du ein in Themen, die Dich bewegen und voranbringen mögen.



Parallel zu den Workshops und in den Pausen können sich die Teilnehmenden an den Infotisch über die Methoden informieren.

Seminargetränke, kleine Snacks und ein warmes Mittagessen sind im Seminarpreis enthalten.

MODERATION: Jens Elling & Dr. Jürgen Theissing

Organisation: Kerstin Hansen & Gerrit Krosch

Illustration: Stefanie Kliche

## Planung – Ablauf

09:00 – 09:30 Uhr: Ankommen, Registrieren, Moin-Moin-Kaffee/Tee (Empfang)

09:30 – 09:40 Uhr: **Start** mit Begrüßung durch die Moderatoren

09:40 – 10:00 Uhr: Lebendiges Ankommen

10:00 – 10:30 Uhr: Vorstellung der ReferentInnen und Zuordnung zu den Workshops

**10:30 - 12:30 Uhr: Workshop-Runde I** mit 5 Themen parallel, inkl. 10-15 Min. Pause

- Mehr Leichtigkeit im Alltag: Glück und Flow gezielt stärken (WS1)
- Achtsamkeit und einen Schritt weiter: Mitgefühl durch Meditation (WS2)
- Der Einsatz von Mentalübungen in herausfordernden Situationen (WS3)
- Selbstführung aus der Zukunft (WS4)
- Interkulturelle und inklusive Kommunikation (WS5)

**12:30 – 13:30 Uhr: Warmes Mittagessen** ist inklusive!!

13:30 – 14:00 Uhr: Neue Zuordnung der Teilnehmenden

**14:00 - 16:00 Uhr: Workshop-Runde II** mit 5 Themen parallel, inkl. 10-15 Min. Pause

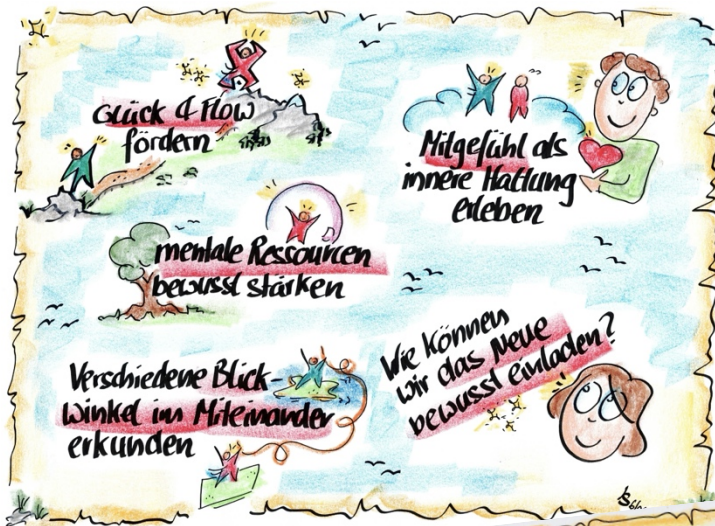
- Träume leben: Mit Klarheit und Struktur ins Handeln kommen (WS6)
- Positive Emotionen - unsere täglichen Energizer (WS7)
- Der Einsatz von Mentalübungen in herausfordernden Situationen (WS8)
- Selbstführung aus der Zukunft (WS9)
- Interkulturelle und inklusive Kommunikation (WS10)

16:00 – 17:00 Uhr: Wrap-up im Plenum,  
Resonanz,  
Abschluss





## Preisgestaltung der „Methodenwerkstatt Psychologie 2026“:



199,00 € für Vollzahler\*innen

**Early Bird Ticket bis 31. August 2026:** 179,00 € für Vollzahler\*innen

**139,00 € für Mitglieder** des Alumni Verein Psychologie der Universität Hamburg e.V.

Spontan eintreten ist möglich ☺

Psychologie-Studierende sind herzlich willkommen für 39,00 €



Die vollständige Beschreibung der einzelnen Workshops findest du auf [www.alumni-psychologie.de](http://www.alumni-psychologie.de) und auf den folgenden Seiten dieses Flyers.

Für Austausch und aktuelle Infos folge uns auf



**Melde Dich gleich an**  
über unseren Partner eventfrog:  
[Methoden Werkstatt 2026](https://www.eventfrog.com)



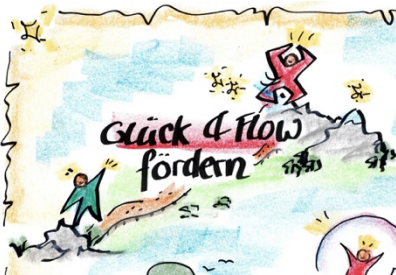


## Workshop-Runde I

**10:30 - 12:30 Uhr**

(inkl. 10-15 Min. Pause)

**Dipl.-Psych. Dr. Jürgen Theissing**



### **WS1: Mehr Leichtigkeit im Alltag: Glück und Flow gezielt stärken**

Was lässt Menschen aufblühen – und wie kann dieses im Alltag gezielt gefördert werden? Der Workshop vermittelt zentrale Erkenntnisse der Positiven Psychologie und macht sie konkret erlebbar.

Es wird aufgezeigt, wie Glück und Flow entstehen und wie diese gefördert werden. Praktische Übungen unterstützen dabei, eigene Ressourcen bewusster wahrzunehmen und zu aktivieren.

Auch kleine, alltagstaugliche Veränderungen werden in den Blick genommen, die nachhaltig zu mehr Wohlbefinden beitragen können. Reflexionsphasen helfen, persönliche Ansatzpunkte zu erkennen und in den Alltag zu übertragen. Ziel ist es, mehr Leichtigkeit, Energie und innere Zufriedenheit zu entwickeln.

**Jutta Seiler, Dipl.-Ing., M.Sc. Systemische Beratung**



### **WS2: Achtsamkeit und einen Schritt weiter: Mitgefühl durch Meditation**

Achtsamkeit ist für viele Menschen ein erster Zugang zu innerer Ruhe – doch was kommt danach? Der Workshop zeigt, wie sich achtsame Wahrnehmung um eine mitfühlende Haltung erweitern lässt.

Im Fokus steht die Entwicklung von Mitgefühl – sowohl sich selbst gegenüber als auch im Kontakt mit anderen. Geführte Meditationen und praktische Übungen ermöglichen ein direktes Erleben dieser inneren Haltung. Dabei wird auch deutlich, wie Mitgefühl im Alltag konkret gelebt und integriert werden kann. Reflexionsphasen unterstützen dabei, eigene Erfahrungen einzuordnen und persönliche Zugänge zu vertiefen.

Ziel ist es, innere Stabilität, emotionale Balance und eine wohlwollendere Beziehung zu sich selbst und anderen zu fördern.

**Dipl.-Päd. Janina Vollhardt**



### **WS3: Der Einsatz von Mentalübungen in herausfordernden Situationen**

Viele körperliche Beschwerden stehen in engem Zusammenhang mit psychischer Belastung und chronischem Stress. Umso wichtiger ist es, mentale Ressourcen bewusst zu stärken und gezielt einzusetzen.

Dieser Workshop verbindet theoretische Impulse mit praktischen Übungen aus dem Mentaltraining. Im Mittelpunkt stehen Atem- und Visualisierungstechniken, die dabei unterstützen können, innere Stabilität, Klarheit und Selbstwirksamkeit zu fördern.



### Zu WS3: Der Einsatz von Mentalübungen in herausfordernden Situationen

Die Übungen orientieren sich dabei an folgenden Schwerpunkten:

- Achtsamkeit und bewusste Fokussierung
- Schutz und Abgrenzung
- Psychohygiene und Stressregulation
- Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein stärken
- persönliche Ressourcen bewusster aktivieren
- mentale Vorbereitung auf herausfordernde Situationen

### Dipl.-Psych. Dr. Ivanina Reitenbach



#### WS4: Selbstführung aus der Zukunft

Wie kommen wir in Zeiten des Umbruchs in Kontakt – mit uns selbst, mit anderen, mit dem, was neu durch uns in die Welt entstehen will?

Dieser Workshop verbindet zentrale Impulse der Theorie U (Otto Scharmer) mit erlebbarer Praxis. Im ersten Teil geht es um die Frage: Wie entsteht das Neue – und wie können wir es bewusst einladen, statt aus alten Mustern heraus zu reagieren?

Ein besonderer Fokus liegt auf den vier Ebenen des Hinhörens: einem Werkzeug, das uns einlädt, uns selbst und anderen wirklich zuzuhören – empathisch und schöpferisch zugleich. Im praktischen Teil begleiten wir uns gegenseitig in kleinen Gruppen durch aktuelle persönliche oder berufliche Herausforderungen – mit echtem Zuhören, Innehalten und Resonanz. Selbstführung beginnt innen. Und manchmal braucht es genau diesen Moment des Innehaltens, um den nächsten richtigen Schritt zu erkennen.

### Dipl.-Psych. Dr. Iris Wenck



#### WS5: Interkulturelle und inklusive Kommunikation

Möchtest du kulturelle Vielfalt erlebbar machen und neue Perspektiven für eine inklusive Zusammenarbeit gewinnen? Dann lade ich dich zu einem interaktiven Kennenlernangebot ein, das auf meinem Kartenset „Interkulturelle Kommunikation“ basiert.

In dieser kurzen, praxisnahen Einheit erkunden wir spielerisch zentrale Aspekte interkultureller Kommunikation. Jede Karte stellt ein Thema aus verschiedenen Blickwinkeln vor – mit Bildern, kurzen Impulsen und Reflexionsfragen für Einzelne und Gruppen. Dabei greifen wir auf bewährte Modelle zurück, die sich nicht ausschließen, sondern einander ergänzen und inspirieren.

Erprobe verschiedene Spielvarianten, um dein Bewusstsein für kulturelle Unterschiede zu schärfen und interkulturelle Kompetenzen auszubauen. Zusätzlich ermöglicht eine Aufstellungsskala, Nuancen und Unterschiede im Team sichtbar zu machen. Lass dich überraschen, reflektiere deine eigenen Perspektiven und erlebe, wie bereichernd interkultureller Austausch sein kann.



## Workshop-Runde II

**14:00-16:00 Uhr**

(inkl. 10-15 Min. Pause)

**Dr. Dipl.-Psych. Jürgen Theissing**



### **WS6: Träume leben:**

#### **Mit Klarheit und Struktur ins Handeln kommen**

Viele Wünsche bleiben vage – dieser Workshop setzt genau an diesem Punkt an. Es wird aufgezeigt, wie aus Ideen klare und realistische Ziele entwickelt werden. Zentrale Ansätze der Positiven Psychologie unterstützen dabei, Motivation aufzubauen und aufrechtzuerhalten.

Typische Hindernisse und innere Blockaden werden sichtbar gemacht und konstruktiv bearbeitet. Konkrete Übungen helfen, eigene Ziele zu schärfen und in umsetzbare Schritte zu übersetzen. Dabei entsteht ein individueller, realistischer und gleichzeitig motivierender Fahrplan. Ziel ist es, ins Handeln zu kommen und persönliche Vorhaben konsequenter zu verfolgen.

**Jutta Seiler, Dipl.-Ing., M.Sc. Systemische Beratung**



### **WS7: Positive Emotionen - unsere täglichen Energizer**

Positive Emotionen sind mehr als nur angenehme Momente – sie wirken wie kleine Kraftquellen im Alltag.

Der Workshop vermittelt, welche Bedeutung positive Gefühle aus Sicht der Positiven Psychologie haben und wie sie gezielt gefördert werden können. Es wird aufgezeigt, wie Emotionen wie Freude, Dankbarkeit unser Handeln und Wohlbefinden beeinflussen.

Praktische Übungen helfen dabei, den Blick auf stärkende Erfahrungen zu lenken und diese bewusster zu nutzen. Auch alltagstaugliche Strategien zur Förderung positiver Emotionen werden erarbeitet und erprobt. Reflexionsphasen unterstützen dabei, eigene Gewohnheiten zu erkennen und neue Impulse zu entwickeln. So entsteht ein individueller Zugang zu mehr Energie, Motivation und innerer Ausgeglichenheit.

Ziel ist es, die eigenen „Energizer“ im Alltag gezielt zu aktivieren und nachhaltig zu stärken.

**Dipl.-Päd. Janina Vollhardt****WS8: Der Einsatz von Mentalübungen in herausfordernden Situationen**

Viele körperliche Beschwerden stehen in engem Zusammenhang mit psychischer Belastung und chronischem Stress. Umso wichtiger ist es, mentale Ressourcen bewusst zu stärken und gezielt einzusetzen. Dieser Workshop verbindet theoretische Impulse mit praktischen Übungen aus dem Mentaltraining.

Im Mittelpunkt stehen Atem- und Visualisierungstechniken, die dabei unterstützen können, innere Stabilität, Klarheit und Selbstwirksamkeit zu fördern.

Die Übungen orientieren sich dabei an folgenden Schwerpunkten:

- Achtsamkeit und bewusste Fokussierung
- Schutz und Abgrenzung
- Psychohygiene und Stressregulation
- Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein stärken
- persönliche Ressourcen bewusster aktivieren
- mentale Vorbereitung auf herausfordernde Situationen

**Dipl.-Psych. Dr. Ivanina Reitenbach****WS9: Selbstführung aus der Zukunft**

Wie kommen wir in Zeiten des Umbruchs in Kontakt – mit uns selbst, mit anderen, mit dem, was neu durch uns in die Welt entstehen will?

Dieser Workshop verbindet zentrale Impulse der Theorie mit erlebbarer Praxis. Im ersten Teil geht es um die Frage: Wie entsteht das Neue – und wie können wir es bewusst einladen, statt aus alten Mustern heraus zu reagieren?

Ein besonderer Fokus liegt auf den vier Ebenen des Hinhörens: einem Werkzeug, das uns einlädt, uns selbst und anderen wirklich zuzuhören – empathisch und schöpferisch zugleich. Im praktischen Teil begleiten wir uns gegenseitig in kleinen Gruppen durch aktuelle persönliche oder berufliche Herausforderungen – mit echtem Zuhören, Innehalten und Resonanz. Selbstführung beginnt innen. Und manchmal braucht es genau diesen Moment des Innehaltens, um den nächsten richtigen Schritt zu erkennen.

**Dipl.-Psych. Dr. Iris Wenck****WS10: Interkulturelle und inklusive Kommunikation**

Möchtest du kulturelle Vielfalt erlebbar machen und neue Perspektiven für eine inklusive Zusammenarbeit gewinnen? Dann lade ich dich zu einem interaktiven Kennenlernangebot ein, das auf meinem Kartenset „Interkulturelle Kommunikation“ basiert.

In dieser kurzen, praxisnahen Einheit erkunden wir spielerisch zentrale Aspekte interkultureller Kommunikation. Jede Karte stellt ein Thema aus verschiedenen Blickwinkeln vor – mit Bildern, kurzen Impulsen und Reflexionsfragen für Einzelne und Gruppen. Dabei greifen wir auf bewährte Modelle zurück, die sich nicht ausschließen, sondern einander ergänzen und inspirieren. Erprobe verschiedene Spielvarianten, um dein Bewusstsein für kulturelle Unterschiede zu schärfen und interkulturelle Kompetenzen auszubauen. Zusätzlich ermöglicht eine Aufstellungsskala, Nuancen und Unterschiede im Team sichtbar zu machen. Lass dich überraschen, reflektiere deine eigenen Perspektiven und erlebe, wie bereichernd interkultureller Austausch sein kann.



## Unsere Referentinnen und Referenten

### Dipl.-Psych. Dr. Jürgen Theissing



... ist Gesundheitspsychologe und Gründer des Unternehmens liveonline coaching. Seine Verbindung zur Motivationspsychologie speist sich aus seiner langjährigen klinischen Tätigkeit in der medizinischen Rehabilitation und Gesundheitsförderung. Dort beschäftigt er sich intensiv mit der Motivierung zur Lebensstiländerung und erforscht, wie Menschen nachhaltig motiviert werden können, neue Verhaltensweisen dauerhaft in ihren Alltag zu integrieren. <https://www.liveonlinecoaching.com/>

### Jutta Seiler, Dipl.-Ing., M.Sc. Systemische Beratung



... ist eine Systemische Beraterin, Coachin und Mediatorin aus Köln. Sie verbindet Elemente der Positiven Psychologie mit Achtsamkeit und Meditation, um Menschen dabei zu helfen, Klarheit zu finden, persönliche Entwicklung zu fördern und durch bewusstes Handeln mehr positive Emotionen sowie Lebensfreude in den Alltag zu integrieren. <https://jutta-seiler.de/>

### Dipl.-Päd. Janina Vollhardt



Neben ihrem Studium der Diplom-Pädagogik absolvierte sie Zusatzausbildungen zur Gesundheitspädagogin, zertifizierten Stressbewältigungstrainerin und Heilpraktikerin für Psychotherapie.

Heute ist sie als Referentin und Workshopleiterin im Bereich der Gesundheitsförderung tätig. Sie begleitet Menschen dabei, ihre Resilienz zu stärken, innere Ressourcen zu aktivieren und mentale Strategien zur erfolgreichen Lebensnavigation zu entwickeln. Dabei verbindet sie fundiertes Fachwissen mit langjähriger Erfahrung aus Beratung, Psychotherapie und klinischer Praxis.

<https://balanced-health.de/>

### Dipl.-Psych. Dr. Ivanina Reitenbach



... ist eine promovierte Diplom-Psychologin, Dozentin für Wirtschaftspsychologie, Facilitatorin und Business Coach. In ihrer Arbeit in Hamburg und online begleitet sie Führungskräfte und Teams mit einem Fokus auf menschliche Führung und psychologische Sicherheit am Arbeitsplatz.

In ihren Coachings und Workshops kombiniert sie wissenschaftliche Ansätze mit innovativen Methoden wie der Theorie U, kreativer Prozessbegleitung, Embodiment und visueller Gestaltung. Dadurch schafft sie Räume für individuelle und kollektive Transformation, in denen die Teilnehmenden mit Leichtigkeit neue Lösungen entwickeln und ihr volles Potenzial entfalten können.

<https://ivaninareitenbach.com/> <https://openmhw.de/>



## Dipl.-Psych. Dr. Iris Wenck



Dr. Iris Wenck ist eine promovierte Wirtschaftswissenschaftlerin und Diplom-Psychologin, die als Unternehmensberaterin, Coach und Trainerin tätig ist. Mit über 20 Jahren Erfahrung unterstützt sie Organisationen bei Change-Prozessen.

Sie verbindet ihre Expertise in Psychologie und Wirtschaft, um Führungskräfte in interkulturellen und interdisziplinären Kontexten zu beraten und zu schulen. Durch ihre internationale Erfahrung hilft sie Unternehmen, kulturelle Muster zu erkennen, sprachliche und kulturelle Barrieren zu überwinden und interkulturelle Teams erfolgreich zu führen. <https://www.wenck-unternehmensberatung.de/>

## Den Rahmen halten ...

### Dipl.-Psych. Dr. Jürgen Theissing und Jens Elling – Moderation der Methodenwerkstatt Psychologie 2026 –



Dr. Jürgen Theissing wurde bereits weiter oben beschrieben.

**Jens Elling** ist Mediator, Klärungshelfer und Hochschuldozent. Sein Schwerpunkt liegt auf der nachhaltigen Klärung von Konflikten in Partnerschaften, Teams und Organisationen. Als Autor, Ausbilder von über 2.500 Konfliktberaterinnen und -beratern sowie Mitentwickler der Methode „S.A.G. – Soziale Architektur von Gruppen“ verbindet er wissenschaftliche Fundierung mit langjähriger Praxiserfahrung.

<https://elling-consulting.de/>

### Dipl.-Psych. Stefanie Kliche – Lebendiges Ankommen und Illustration –



... begleitet Menschen in Entwicklung – auch wenn's schwierig wird. Für Lernen auf Augenhöhe und Klarheit mit Tiefgang.

Mit lebendigen Methoden gestaltet sie Seminare und Workshops für Unternehmen, Universitäten und Hochschulen deutschlandweit.

Ihre berufliche Heimat ist die Hamburger Kommunikationspsychologie, für tiefen Kontakt und greifbare Erkenntnisse im Miteinander und beim Blick in sich selbst hinein.

<https://visualisieren-verbundet.de/>

### Gerrit Krosch & Kerstin Hansen – Veranstaltungsorganisation und leibliches Wohl –

Seit vielen Jahren begleiten, halten und unterstützen sie lebendige Veranstaltungen und fachliche Begegnungen mit Schreibkrams, Logistik, Seminarorganisation und lecker Snacks.

